

TEMPORADA 2022-2023	
NIVEL 1	
MACROCICLO	1
MESOCICLO	media
MICROCICLO	8(8+1)

CLUB TRIATLON 401



HORAS	DISTANCIA	ZONAS	V/Z	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACION										
2,75	7700	AED	5000	NEDOPEN 600 100 col 50 no osel 4x100 50 tc 50 nado 4x400 adt nc 20-30 tc todos mismo ritmo 100 suave	AED 1100 TIEMPO AE1 1600 0,9 AE2 DISTANCIA AE3 2200 VAM OBJETIVO TOLA VELOCIDAD VEL 300	AED 1500 TIEMPO AE1 0,85 AE2 DISTANCIA AE3 0 VAM OBJETIVO TOLA VELOCIDAD VEL 800	AED 1500 TIEMPO AE1 0,85 AE2 DISTANCIA AE3 0 VAM OBJETIVO TOLA VELOCIDAD VEL 800	AED 2000 TIEMPO AE1 800 1 AE2 DISTANCIA AE3 12000 VAM OBJETIVO TOLA VELOCIDAD VEL 800	AED 2000 TIEMPO AE1 800 1 AE2 DISTANCIA AE3 12000 VAM OBJETIVO TOLA VELOCIDAD VEL 800	AED 2000 TIEMPO AE1 800 1 AE2 DISTANCIA AE3 12000 VAM OBJETIVO TOLA VELOCIDAD VEL 800
9	270	AED	480	CICLISMO	AED TIEMPO AE1 60 AE2 0 AE3 0 VAM 0 TOLA 0 VEL 0	AED TIEMPO AE1 60 2 AE2 DISTANCIA AE3 0 VAM OBJETIVO TOLA 400 VEL	AED TIEMPO AE1 60 2 AE2 DISTANCIA AE3 0 VAM OBJETIVO TOLA 400 VEL	AED 150 TIEMPO AE1 4,5 AE2 DISTANCIA AE3 75 VAM OBJETIVO TOLA 400 VEL	AED 90 TIEMPO AE1 4,5 AE2 DISTANCIA AE3 45 VAM OBJETIVO TOLA 400 VEL	AED 180 TIEMPO AE1 4,5 AE2 DISTANCIA AE3 90 VAM OBJETIVO TOLA 400 VEL
3,86	4676	AED	165	CARRERA	AED TIEMPO AE1 65 AE2 0 AE3 0 VAM 0 TOLA 0 VEL 1	AED TIEMPO AE1 10 0,95 AE2 DISTANCIA AE3 0 VAM OBJETIVO TOLA Distancia VEL 1	AED 30 TIEMPO AE1 30 1 AE2 DISTANCIA AE3 12.66666667 VAM OBJETIVO TOLA Distancia VEL	AED 50 TIEMPO AE1 25 1,25 AE2 DISTANCIA AE3 10 a 80-85% VAM OBJETIVO TOLA Distancia VEL	AED 40 TIEMPO AE1 25 1,25 AE2 DISTANCIA AE3 7 VAM OBJETIVO TOLA Distancia VEL	AED 60 TIEMPO AE1 30 AE2 DISTANCIA AE3 15,55555556 VAM OBJETIVO TOLA Distancia VEL
FUERZA										
NOTAS										



TEMPORADA 2022-2023
NIVEL 3

CLUB TRIATLON 401



